

Obsah

Moje cesta ke snům	9
Úvod	11
1. Co jsou sny a proč se jimi zabývat?	13
Sny patří k poznání zvláštního druhu	14
2. Sny z historického hlediska	21
Od antiky po současnost	21
3. Základní pojmy	27
Vědomí	27
Snové ego	29
Nevědomí	31
4. Jazyk snů	35
Porozumět jazyku snu	37
Symbol	38
5. Jak na sny	43
Obecné rady, jak si lépe pamatovat sny	43
6. Obecně o snech	51
Roviny snu	51
Druhy snů	53
Snová témata	56
Osoby ve snu	58
Symbolická řeč snů	60

7. Opakující se sny	61
Chronické zdravotní potíže	63
8. Noční můry, strach ve snu, stínová témata	69
Noční můry	69
Stín	73
9. Sny a předvídání budoucnosti	79
10. Sny o zesnulých	83
Co dělat v těchto případech	84
Sny o smrti	87
11. Zvířata ve snech	91
Zvířata ve snech většinou nemluví	92
12. Snové symboly	95
Shrnutí	109
13. Co dokáží sny	111
Sen vyvažuje náš vědomý postoj	111
Sen dokáže vyvrátit naše přesvědčení a přinést vhled do situace	112
Sen ukazuje naše vlastní záda... ..	114
...a někdy je vidí i druzí lépe než my	116
Sny jsou zrcadlem naší psyché	117
Skrze sny přichází inspirace a nápady	117
Sny nás vybízejí k psychologické inventuře	120
Sen spojuje krásné a jednoduché věci	122
Sen ukáže, jaký bude vývoj situace a naznačuje řešení	123
Sen jako rádce při důležitých životních rozhodnutích	125

Když si všímáme, co nám říkají sny, dokážeme i lépe naslouchat sami sobě	129
Sny nás učí lépe vnímat sebe i druhé	130
Sen se vyjadřuje k aktuální situaci	132
Sen to s námi myslí dobře	132
Ve snu je vždycky „víc“	133
Sny mají léčivou sílu	133
Sny dokáží odhalit naše vnitřní nepřátele – neviditelné škodlivé vzorce	134
Sny jsou bezpečnou cestou, jak zkoumat mimovědomou oblast	134
Pomocí snů můžeme změnit kvalitu našeho života	135
Je to, jako kdybyste četli několik detektivek najednou	136
Sny a vesmírné dálavy	137
14. Metody, jak pracovat se sny	139
Cesty k pochopení snu	139
Práce se sny v terapeutické skupině	146
15. Lucidní snění	155
Lucidita ve snu – dobře, nebo špatně?	155
Tibetská jóga snu	156
Techniky, jak vstoupit do vědomého snění	157
16. Sny u dětí	159
Charakteristika a přístupy	159
Sny a rozvoj dítěte	161
Jak pomoci dítěti pochopit svůj sen	163
Umění naslouchat	163
Noční můry	164

17. Metoda Arnolda Mindella – najít ten správný směr	167
Sny a fyzika? Podobnost tu je!	168
18. Příklady snů a jejich interpretace	173
První příklad: proud sil z nevědomí	173
Druhý příklad: vědomí v nejistotě	175
Třetí příklad: obrana (vědomí) před pravdou	176
Slovo na závěr	179
Literatura	181
Barevná příloha	183